

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

О.В. Савицкая

Могилёвский государственный университет имени А.А. Кулешова, Беларусь, sava0593@mail.ru

Введение. Современная ситуация в высших учебных заведениях в сфере физического воспитания требует занятий именно теми формами физкультурно–оздоровительной деятельности, в которых нуждается организм и получает при этом необходимую дозу нагрузки. В этом случае здоровьесбережение в условиях высшего образования призвано обеспечить успешное и надежное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, динамическое здоровье, высокую работоспособность, морально–психологическую основу жизнедеятельности и творческое долголетие.

С нашей точки зрения неотъемлимой составляющей необходимого здоровьесберегающего образования учащихся вузов является комплекс специально организованных мероприятий по укреп-

лению и сохранению здоровья, т. е. физкультурно–оздоровительная деятельность. Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры способствуют комплексному решению проблемы повышения здоровья населения, формированию положительного морально–психологического климата в обществе и профилактике вредных привычек, а многочисленные примеры подтверждают, что выпускники вузов, активно сочетающие учебу с занятиями спортом и физическими упражнениями, успешно трудятся в сложных условиях современной экономики и производства.

Поскольку в вузе физическая активность обусловлена занятиями физической культурой, основной смысл здоровьесбережения заключается в достижении возможно большего оздоровительного эффекта от занятий [1].

При этом специфика здоровьесбережения заключается не только вследствие присвоения ценностей, свободно избираемых студентом в процессе занятий физической культуры и спорта, не только ранжированием потребностей, представляемых ему обществом, а всей фактичностью обстоятельств, связывающих его с окружающей действительностью. Поэтому в реальном процессе физического воспитания нет несущественного: вся фактичность человеческого участия в мире одинаково формирует физический, психический и социальный компоненты резерва здоровья учащихся, а значит и здоровьесбережение.

Методы. Анализ и обобщение научно–методической литературы. Анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ педагогической теории и практики свидетельствует о том, что у студентов вузов приоритет оздоровительных задач становится одной из актуальных проблем физической культуры. Это подтверждают результаты проведенного нами исследования, в котором приняли участие студенты 1–4 курсов факультета педагогики и психологии детства (101 человек). Из перечисленных задач, решаемых в процессе физического воспитания, приоритетной является, по мнению большинства 46,3% на 1–2 курсах и 68,1% на 3–4 курсах оздоровительная задача. Из этого следует, что к концу обучения в большей степени актуализируется оздоровительная роль физической культуры в вузе. Удовлетворение от занятий физкультурной деятельностью получают 44,3% респондента на первых курсах обучения, тогда как на 3 и 4 курсах показатель снижается и в среднем составляет 26,0%. Следовательно, можно предположить, для того чтобы компенсировать данную неудовлетворенность студенты должны заниматься каким–либо видом физических упражнений самостоятельно. Однако на вопрос, возникает ли желание заниматься самостоятельно, ответили положительно лишь 37,6% первокурсников и только 18,3% старшекурсников. Это указывает о недостаточно сформированном уровне потребности в занятиях физической культурой у студентов факультета педагогики и психологии детства. Понимание значимости занятий физической культурой и спортом для дальнейшей жизни признается только 42,7% респондентами младших курсов и 38,2% старших курсов. Такое недооценивание роли физической культуры для дальнейшей жизни может являться подтверждением недостаточности физкультурного образования испытуемых. В ходе анкетирования выяснилось, что содержание занятий физической культурой в вузе соответствует личным интересам, потребностям и возможностям у 39,7% студентов 1–2 курсов и лишь у 12,6% студентов 3–4 курсов. Из перечисленных видов спорта наиболее предпочтительными, по мнению большинства, являются: плавание, аэробика, волейбол.

Выводы. Поскольку здоровьесбережение воспринимается и как научное направление необходимо предпринимать попытки создания такой технологии, которая наряду с повышением качества знаний способствовала бы формированию у учащихся осознанной потребности в здоровье или, другими словами, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Помимо привычных педагогических принципов, следует учить студентов самостоятельно ориентироваться в физкультурно–оздоровительных технологиях, направлять их на активный индивидуальный поиск самостоятельных решений, развивать нестандартное мышление, и таким образом, строить эффективную систему валеологического образования, приспособленную к потребностям общества.

Таким образом, в основе здоровьесбережения заложена идея непрерывного физкультурно–оздоровительного образования человека, суть которой состоит в том, чтобы научить его заботиться о своем здоровье, используя методы самообразования в течение всей жизни. Одни ценности подкрепляются, другие отбрасываются или видоизменяются, и, в конечном итоге, формируется индивидуальная, специфическая, присущая только этой личности, иерархия ценностей, но здоровье всегда будет в ней неизменной.

Литература:

1. Муравов, И.В. Социально–биологические основы оздоровительного использования средств физической культуры и спорта: лекции для студентов институтов физической культуры / И.В.Муравов. – Киев: КГИФК, 1988. – 22 с.